

梅兰芳的饮食

京剧大师梅兰芳先生,有着良好的饮食习惯。他是非常敬业的人,因此,在平时的一日三餐中,也很注意饮食与表演艺术的关系。

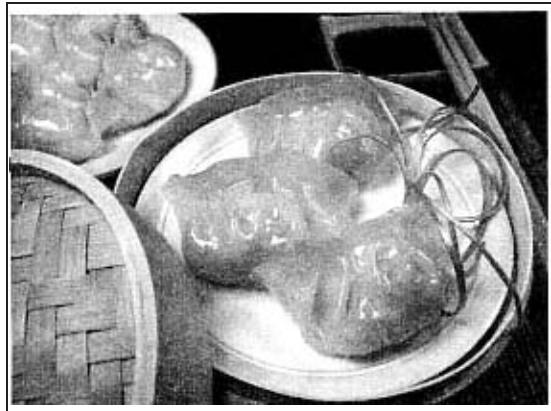
梅兰芳祖居北京,常年在京、津一带生活与演出。所以,他早期的日常饮食,主要是北方风味的家常菜肴。比如“溜丸子”(溜锅炸)(用绿豆粉做成的小长条片油炸而成)、“羊油炒麻豆腐”、“青酱肉”,以及梅兰芳最喜欢吃的“卤虾油烧豆腐”。还有一种“垆肉丸子熬白菜”,也是经常食用的。“垆肉”就是“烤猪肉”,皮脆肉酥,又叫“响皮肉”。用“垆肉”剁馅,做成丸子,是很好吃的家常菜。北京由于靠近畜牧地带,因而,当地人都习惯以肉食与面食为主。梅兰芳早年居住北京,同样也是吃的这些不怎么考究的家常饭菜。

1937年,抗日战争爆发,梅兰芳迁居上海。在上海,他请的一位厨师,善于烹饪“淮扬菜”。“淮扬菜”的品种多样,制作精细,口味清淡,尤其是以原汁原味为主而著称。对此,梅兰芳颇为欣赏。他认为,这样既能保持菜的本色,又能够保留菜的营养。另外,梅兰芳还有个习惯,无论是自己家里吃饭,还是请客,都不喜欢厨师制作冷盘,而总是要摆上几盘酱菜,如什锦酱菜、八宝酱菜、酱莴笋、酱黄瓜等,来调剂口味。

俗话说:“饱吹饿唱”。通过长期舞台实践,梅兰芳深

深体会到:演员在演出之前,决不能饱食。否则的话,唱起来中气不足,动作乏力。严重的,还会引发肠胃炎。所以,他每逢晚上有戏,晚饭吃得都很简单。一定要等唱完了戏,回家休息一会儿,才敢敞开胃口来吃,因而养成了深夜进餐的习惯。在饮食中,他还有几条原则:一是坚决不喝酒,怕呛坏嗓子。二是不吃酸辣食品,怕刺激嗓子。三是尽量少吃太油腻的食物,如动物内脏及红烧肉之类。因为这些食品容易生痰,少吃为妙。另外,在演出前后,不能吃冷饮,尤其是在刚唱完戏以后,声带经过激烈震荡,俗称为“热嗓子”,这时如果吃冷饮,嗓子很容易哑掉。为了保护嗓子,增加营养,他认为,平时应该多吃鲜奶、鸡蛋、水果、蔬菜,这些才是对京剧演员有益的食物。

梅兰芳曾经一再告诫青年演员,平时务必要注重饮食,保持健康。他在《舞台生活四十年》的回忆录中,谈到有一次到日本演出,累了一天,肚子饿坏了。当天,正好有人请他去吃“鸡素烧”,他吃了很多。“鸡素烧”是用牛肉、鸡肉、粉条等一起,放在油锅里现炸了吃的。吃完以后,感到口渴,又喝下大量茶水。结果,这些牛肉、粉条膨胀开来,把胃撑大。开始感到闷胀难受,后来就满腹疼痛,甚至伴发高烧,昏迷不醒。最后,落下了肠胃病的病根。因此,他认为作为一个演员,在饮食方面,切不能掉以轻心,等闲视之。



□ 邓小秋